



בית איזי שפירא
לשינוי באיכות חייהם של אנשים עם מוגבלויות

Beit Issie Shapiro
Changing the lives of people with disabilities

בקמפוס וילי וסיליה טראמפ
On the Willie & Celia Trump Campus

**ניתוח יישומי
של ההתנהגות
בקבוצה לפעילות
גופנית מותאמת**



כתבה : סו זהבי,
המרכז לתנועה וספורט

2015

מכון טראמפ

פיתוח, מחקר והכשרה

החטיבה הקהילתית

שינוי חברתי וקידום מודעות

מרכז איזי שפירא

שירותים חינוכיים-טיפוליים

אות האפקטיביות
לעמותה



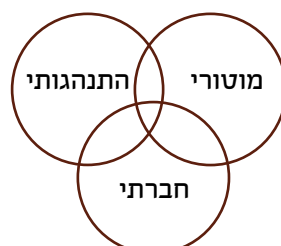
מחקרים רבים שנערכו בנושא מראים בצורה ברורה כי קיים קשר ברור בין פעילות גופנית לבריאות הגוף והנפש. ילדים המרבים לשחק, לרוץ, לקפוץ ולהתנועע, מתנסים בדברים חדשים, לומדים את יכולות גופם, מכירים את הסביבה הפיזית והאנושית ומשווים עצמם לבני גילם. הצלחה (או כישלון) בפעילות גופנית משפיעה על ההערכה העצמית של הילד ועל הדימוי העצמי שלו.

קשיים מוטוריים, לקויות חושיות וקשיים קוגניטיביים הנובעים מלקויות או תסמונות שונות, עלולים לגרום לבעיות התנהגותיות אצל ילדים. הדבר בא לידי ביטוי במגוון התנהגויות כגון הסתגרות, הימנעות מהתמודדות עם מצבים שיש בהם קושי, התפרצויות זעם, קושי בקבלת חוקי משחק, בקבלת נורמות חברתיות ועוד. לילדים המפתחים ההתנהגויות אלו יש בדרך כלל קשיים ביצירת קשר בינאישי, בהשתלבות בקבוצה חברתית וביכולת להבין נכון מצבים חברתיים.

ילדים הסובלים מקשיים מוטוריים ולקויות שונות בדרך כלל אינם משתתפים בפעילות גופנית בבית הספר ובקהילה מאחר וזו אינה מותאמת ליכולותיהם ולצרכיהם המיוחדים. הם ממעטים להשתלב במשחקי החצר בזמן ההפסקות, הם מסרבים פעמים רבות להשתתף בשיעורי חינוך גופני והם אינם מתמידים בחוגי הספורט אחר הצהרים. הימנעותם מפעילות גופנית מגבירה אצלם את הקשיים המוטוריים.

כדי לתת מענה לקשיים מוטוריים שונים אצל ילדים ומבוגרים התפתח הענף לפעילות גופנית מותאמת (בעבר נקרא ספורט טיפולי) ככלי טיפולי ושיקומי. הפעילות מותאמת לצרכיהם הייחודיים של הילדים או המבוגרים ומאפשרת להם לפתח מיומנויות ויכולות מוטוריות.

במרכז לתנועה וספורט של בית איזי שפירא פיתחנו מודל עבודה ייחודי המשלב את שלושת המרכיבים - המוטורי, ההתנהגותי והחברתי כמענה לצרכים של ילדים עם בעיות מוטוריות ו/או התנהגותיות-חברתיות. המודל מתבסס על עקרונות של "ניתוח יישומי של ההתנהגות" (ABA) בפעילות הגופנית. המודל מאפשר לילדים המתקשים להשתלב חברתית להשתתף בפעילות גופנית המותאמת ליכולותיהם וצרכיהם.



ניתן לתאר את המודל בתרשים הבא:

המודל מאפשר למדריך להתייחס לילד ברמה פרטנית וברמה קבוצתית. כל מרכיב כולל המרכיב ההתנהגותי נבחן בהקשר של הילד כפרט וכחלק מקבוצה.

פעילות גופנית מותאמת מהי

פעילות גופנית מותאמת מטרתה לשפר את התפקוד המוטורי, ההתנהגותי והחברתי של הילד, לשם קידום שילובו בקהילה ובחברה ולשיפור איכות חייו.

הפעילות מתאימה לילדים עם קשיים שונים: עיכוב התפתחותי; לקויות נוירו-התפתחותיות; מיומנויות חברתיות הלוקות בחסר; יכולות גופניות חלשות; הפרעות קשב וריכוז; היפראקטיביות; אלימות; וכיוב'.

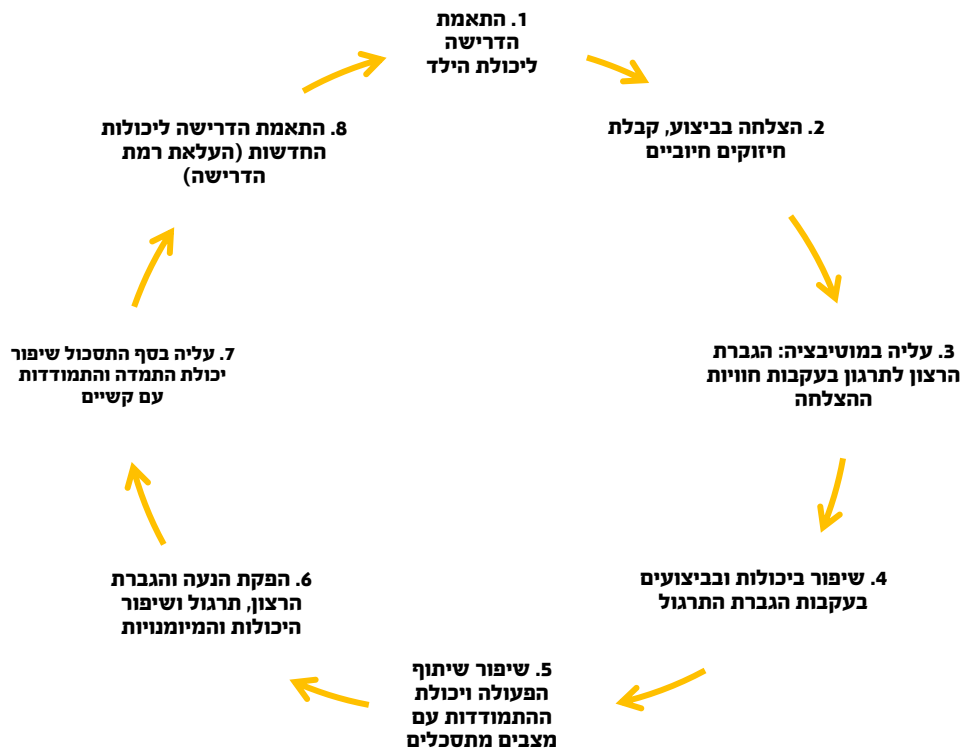
פעילות גופנית מותאמת מספקת לילד הזדמנות לחזק את יכולותיו הגופניות, לשפר ולרכוש מיומנויות חדשות, וזאת באמצעות התמדה בתרגול גופני מותאם, תמיכה ולווי והעלאת הדרגתיות של דרגות הקושי של הפעילות.

פעילות גופנית מותאמת - עקרונות

ביצוע מוצלח של פעילות גופנית מותאמת נשען על מספר עקרונות בסיסיים:

- **הנגשת סביבת העבודה והתאמתה** - ניידות; בטיחות; שליטה על כמות הגירויים בהתאם למאפייני הילד; ציוד ידידותי ומותאם.
- **זיהוי חוזקותיו וחולשותיו של הילד** - על ידי התבוננות ואבחנה ואיסוף מידע מהגורמים המטפלים
- **עיצוב תכנית עבודה מותאמת אישית לכל לילד** - סוגי הפעילות; התאמת הדרישות ליכולות הילד; התאמת רמת הדרישה עם השיפור ביכולות הילד.
- **עיצוב תכנית עבודה מותאמת לקבוצה** - תפקוד כפרט בקבוצה מאפשר לכל ילד לחוות מצבים עמם הוא מתמודד בחיי היום-יום. במהלך המפגש רוכש הילד מיומנויות מוטוריות, התנהגותיות וחברתיות, ומתנסה ב"תפקידים" קבוצתיים וחברתיים שונים.

תהליך העבודה בספורט טיפולי



מהו ניתוח יישומי של התנהגות?

ניתוח התנהגות יישומי, או (Applied Behavior Analysis) ABA היא גישה טיפולית לשינוי התנהגות, השמה דגש על זיהוי הקשר שבין ההתנהגות לנסיבות שהופיעו לפניה, ולתוצאות הבאות בעקבותיה (ABC) Antecedent \Rightarrow Behavior \Rightarrow Consequence. הקשר בין גורמים אלו נקרא "התלות המשולשת"¹.

הגישה נשענת על מספר הנחות יסוד מרכזיות:

1. התנהגות הילד מושפעת מהנסיבות בהן היא מתרחשת- סביבה פיזית, סביבה אנושית, מצב פיזיולוגי.
2. חיזוק חיובי המופיע מיד אחרי ההתנהגות מעלה את הסיכוי שאותה התנהגות תופיע בתדירות גבוהה יותר או תישמר, באותן נסיבות.²
3. הענישה לסוגיה המופיעה מיד אחרי ההתנהגות, המפחיתה את התרחשותה העתידית של אותה התנהגות.³

¹ אלדר, א. (2002). ניתוח יישומי של ההתנהגות, עמ' 30
² שם, עמ' 79
³ שם, עמ' 167

4. למידת התנהגויות חדשות או שינוי של התנהגויות בלתי רצויות קיימות, מתבצעת באמצעות חווייה והתנסות.

עקרונות עבודה של ניתוח התנהגות יישומי

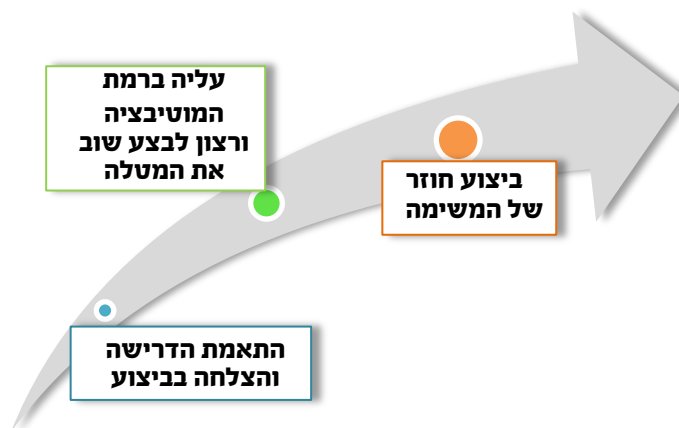
- התאמת תכנית באופן אישי לכל ילד עם דגש מובהק על תרגול החוזקות שלו ולא על חולשותיו.
- תכנון הפעילות, כדי לזמן חוויות של הצלחה והנאה.
- ריבוי שימוש בחיזוקים חיוביים להגברת התנהגויות נאותות (רצויות).
- שימוש מועט וממוקד במענישים - מהקל אל הכבד - להפחתת התנהגויות לא-נאותות.
- חשיפה הדרגתית למצבי קושי - פעילות לא אהודה, פעילות מאתגרת וכדומה.
- הדרכת הורים ומטפלים לשימור התנהגות נאותה ולהפחתת התנהגות לא רצויה.

מטרות ההתערבות בניתוח התנהגות

נציין שתיים מהמטרות החשובות של התערבות בניתוח התנהגות:

1. הגברת רמת המוטיבציה ושיתוף הפעולה של הילד

רמת מוטיבציה היא תוצאה/פונקציה של חוויות הצלחה או כישלון שהילד צובר בתחומים שונים. הצלחה הינה מחזק חיובי בעל עוצמה רבה במיוחד, המשפר את רמת המוטיבציה ושיתוף הפעולה של הילד. משימות המותאמות ליכולות המוטוריות וההתנהגותיות של הילד, מעלות סיכויים לביצוע מוצלח. הצלחה המלווה בחיזוקים חיוביים, מגבירה את המוטיבציה לחזור ולבצע את המטלה ולחוות שוב הצלחה.



2. העלאת סף התסכול של הילד

סף תסכול נמוך יכול לבוא לידי ביטוי במגוון התנהגויות כגון חשש תמידי מפני כישלון או הימנעות מביצוע משימות הנתפסות כקשות. במצבי תסכול, ילדים נוטים לא לשתף פעולה. ריבוי חוויות של הצלחה מאפשרות התמודדות הדרגתית עם תסכולים.

ככל ששני משתנים אלו - מוטיבציה וסף תסכול - גבוהים ברמתם כך יצליח הילד להתמודד בצורה מוצלחת יותר עם אתגרים ומצבי קושי; לשתף פעולה ברמה גבוהה יותר; להגיב בהתנהגויות נאותות בתדירות ובעוצמה גבוהים יותר; ולשפר את הביטחון העצמי שלו.

הגברת התנהגויות נאותות

חיזוקים חיוביים הבאים כתגובה להתנהגויות נאותות, מהווים כלי להגברת התדירות שאותן ההתנהגויות מופיעות. מילה טובה, דבר שבח ממוקד וספציפי, מגע על הכתף, מבט או חיוך, פרס מוחשי או פעילות אהודה מהווים חיזוק חיובי, ומעלים את הרצון של הילד להתנהג באותה צורה שוב, כדי לקבל שוב את החיזוק.

חשוב לדעת על חיזוק חיובי:

- על החיזוק להיות מותאם בעוצמתו ובאיכותו, לרמת הקושי (הדרישה) של המשימה שעליו לבצע.
- בתחילה חשוב לספק חיזוק חיובי צמוד להופעת ההתנהגות הרצויה. ככל שההתנהגות הרצויה הולכת ומשתרשת, היצמדותם של החיזוקים לביצוע ההתנהגות הולכת ופוחתת, עוצמתם יורדת ותדירות הופעתם הולכת ופוחתת. כך נוצרת הפנמה של ההתנהגות.
- כאשר התנהגות רצויה מופנמת, אין צורך בחיזוקים חיצוניים מהמדריך או מהורה כדי שהילד יעשה בה שימוש.
- יש להקפיד לא לחזק התנהגויות לא נאותות.

הפחתה/הפסקת התנהגויות לא רצויות (הכחדת התנהגות)

התנהגויות לא רצויות פוחתות, כאשר הילד חווה אי נעימות כתוצאה מאותה התנהגות. תגובות להתנהגויות לא נאותות יכולות להיות התעלמות; נזיפה; ענישה וכדומה.

שלבי העבודה של ניתוח התנהגות יישומי

תהליך העבודה על ההיבט ההתנהגותי כולל מספר שלבים:

- איסוף נתונים מקיף על הילד בנוגע להתנהלותו בתום ההתנהגותי, החברתי, הלימודי והמוטורי, המחזקים והמענישים המשמעותיים עבורו וכדומה, במגוון דרכים. לדוגמה: תצפיות בילד במצבים שונים, שיחות עם הילד, עם הורים ומורים, קריאת דוחות.
- ניתוח התנהגותי של הילד - עיבוד הנתונים שנאספו כדי לזהות את הפרופיל ההתנהגותי של הילד בפרמטרים כגון: מוטיבציה, התמודדות במצבי תסכול.
- בניית תכנית טיפול הכוללת מטרות התנהגותיות-חברתיות מוגדרות ספציפיות.
- עבודה עם הילד על פי תכנית הטיפול המוגדרת. בחירת משימות ופעילויות ספציפיות המשרתות את המטרות שהוצבו.
- הערכה שוטפת של השינויים המתרחשים בהתנהגות הילד.
- התאמת המטרות ההתנהגותיות והמוטוריות של התכנית בהתאם להתקדמות הילד.
- תכנון שלבי הפנמה והכללת ההתנהגויות הרצויות שנרכשו, לסביבות שונות ולאנשים שונים.

היבטים של התנהגות בקבוצות ספורט טיפולי או בפעילות גופנית מותאמת

הפעילות מתקיימת בקבוצות קטנות ונותנת בו זמנית דגשים לתחום גופני, התנהגותי וחברתי של המשתתפים.

הפעילות הגופנית בקבוצה משמשת מרחב התנסות ללימוד כללי התנהגות בקבוצה, ומאפשרת חוויית מקובלות חברתית. סיטואציות ספורטיביות קבוצתיות המתקיימות בסביבה תומכת ומוגנת, מאפשרות לתרגל מצבים גופניים וחברתיים עמם הילדים נפגשים בחיי היום-יום שלהם.

התמודדות עם בעיות התנהגות משולבת בתוך מודל העבודה. היכולת להישמע לכללים, לשתף פעולה, לנהוג באיפוק ושליטה עצמית ולהתמיד באימון ובתרגול, מהווה בסיס ליכולת לשפר תפקוד מוטורי ולקיים חיים חברתיים מספקים ומתגמלים. העבודה בקבוצה מאפשרת למדריך להתבונן בהתנהלות הילד בתוך הקבוצה. חלק מהילדים זקוק לטיפול פרטני טרם ההשתלבות בקבוצה.

תיאורי מקרה (Case Studies)

לשם המחשת תהליכי העבודה שלנו בחרתי לתאר את עבודתי עם שני ילדים. תיאורי המקרה מאפשרים להציג את תהליך העבודה במרכז לתנועה וספורט ולהדגיש את האופן בו חלק מעקרונות ההתערבות ההתנהגותית באים לידי ביטוי.

מקרה ראשון - ילד עם התנהגויות אלימות

עמית, בן 5, ילד אשר אובחן כ-ADHD, לקויות למידה ובעל יכולות גופניות טובות, הגיע למרכז התנועה והספורט של בית איזי שפירא. ההורים דיווחו כי הילד סובל מהתקפי זעם והתפרצויות קשות ולעיתים מתנהג באלימות כלפי ילדים אחרים ואף כלפי מבוגרים.

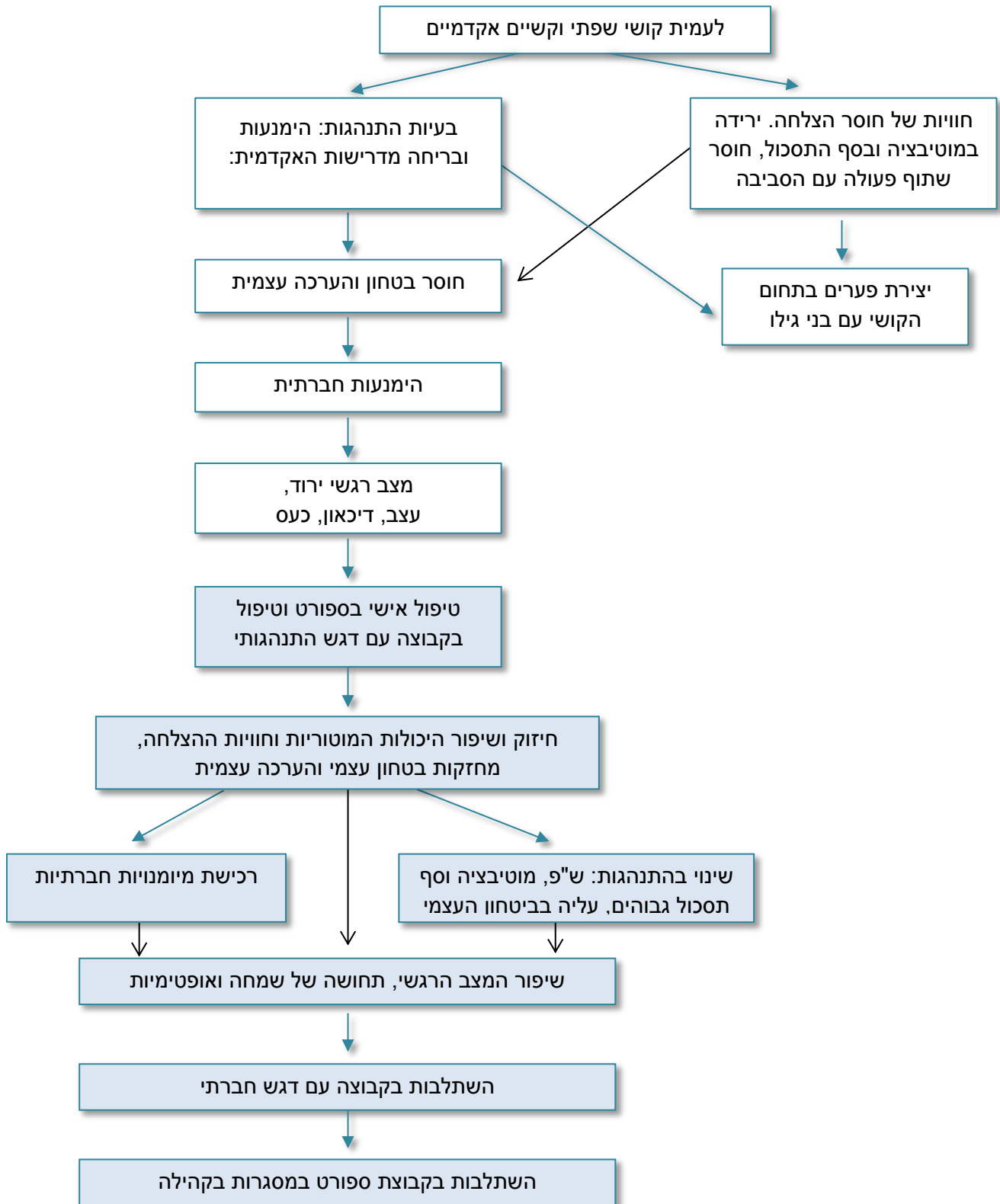
במפגש האבחון בלטו - בין היתר - יכולות טובות במיומנויות כדור, חינוניות וסקרנות, לצד קושי בקשב וריכוז, קושי באיפוק, סף תסכול נמוך המלווה בקשיים לימודיים ואחרים, קושי בהבנת ההוראות (על רקע שפתי וקשב), חוסר הקשבה, תנועתיות יתר, תנועות פתאומיות וריבוי נפילות.

במהלך האבחון בלטו גם ההתנהגויות בריחה והימנעות ממצבים מאתגרים: עמית העדיף "לדבר במקום לעשות", עצר את הפעילות, היה צמא, עייף וכדומה.

עמית חווה יום-יום חוויות אי-הצלחה וכישלון. התסכול המצטבר בא לידי ביטוי בהתנהגותו, והוחלט כי בשלב ראשון עמית זקוק לטיפול אישי. כאשר יהיה שיפור ברמת המוטיבציה לשיתוף פעולה וסף התסכול יעלה במקצת, יוכל ליהנות ולהפיק תועלת מפעילות קבוצתית.

השילוב בקבוצה במצב הנוכחי היה מקשה על יעילות בטיפול, היות ויש קושי בשמירה על איפוק, קשב ושיתוף הפעולה. רמת הקושי עולה כאשר הסביבה מלאה בגירויים מפריעים, ונטרול גורמים אלו מורידה את רמת החרדה ומעלה את הסיכויים לטיפול מוצלח.

התרשים הבא ממחיש את התהליך שעבר עמית ואת השפעת ההתערבות במרכז תנועה וספורט על תפקודו.



המפגשים הראשונים התמקדו במספר מטרות:

■ גיוס שיתוף הפעולה של הילד

חלק מהילדים מגלים בתחילת הדרך התנגדות לטיפול, ונדרשת עבודה לגיוס שיתוף הפעולה שלהם. בפגישות הראשונות הדפוס שאפיין את עמית היה הפסקת פעילות שהייתה כרוכה בקושי כלשהו, ולו הקל ביותר. "לא חשוב! די מספיק" היו מילים שנשמעו שוב ושוב.

כשלב ראשון הוצבו שני יעדים:

(1) לזכות באמונו של עמית.

(2) לשפר את רמת המוטיבציה שלו לשתף פעולה בתוך השיעור.

על מנת לעמוד ביעדים, נבחרו משימות מותאמות ליכולותיו שיאפשרו לו לחוות הצלחות, במהירות ובקלות יחסית. ככל שחווה יותר הצלחות וקיבל חיזוקים חיוביים - עלתה הנאתו מהפעילות. הוא החל להרגיש בטוח יותר ורגוע יותר במהלך השיעורים, תגובות האלימות שלו במצבי תסכול הלכו ופחתו, ובהדרגה נוצר בינינו קשר של אמון. הוא ידע שאיתי הוא לרוב מצליח.

בשלב שני התמקדו המפגשים במספר מטרות חשובות:

- קבלת סמכות, שמירה על החוקים והכללים.
- עלייה ברמת סף התסכול והפחתה של התנהגויות בריחה והימנעות.
- שיפור יכולת האיפוק, הקשב והריכוז.
- שיפור יכולת תכנון.

ארחיב מעט על נקודות אלו מאחר והן קריטיות עבור הילד

- קבלת סמכות, שמירה על החוקים והכללים

הצבת גבולות חשובה לפיתוח יכולת הילד לשמור על חוקים וכללים ולקבל סמכות. חוקים וכללים מהווים מסגרת בתוכה ילד יכול לפעול בדרגות חופש מגוונות ושונות.

בשלבים ראשונים של העבודה עם עמית נקבעו מספר חוקים וכללים בסיסיים לפיהם יש לפעול באולם הספורט:

- ישיבה זקופה ומבלי להתנועע על הספסל בעת ניהול שיחה.
- עצירת הפעילות על פי הוראה.
- דיבור מכבד.

הוקפד על כך שעמית ימלא כללים אלו, ניתן חיזוק בכל פעם שהוא עמד בדרישות שהוצבו בפניו והייתה התעלמות מהתנהגות לא הולמת. בהדרגה עמית החל לכבד את הכללים והחוקים שנקבעו.

■ העלאת רמת סף התסכול

תהליך ההתערבות כלל חשיפה הדרגתית ומבוקרת למצבי תסכול, כדי לאפשר לו להתמודד עמם בהצלחה. בשלב ראשון נבחרו עבורו משימות הדורשות מעט זמן המתנה, מעט חוקים ומעט כללים. נעשה שימוש רב בחיזוקים מילוליים מתמשכים וניתנו שבחים על התמודדותו המוצלחת עם המצב המתסכל/ קשה/מאתגר. בהמשך תדירות ו/או עוצמת החיזוקים הופחתה הדרגתית בעת ביצוע אותה משימה אך כאשר הוא התבקש לבצע משימות יותר קשות תדירות ו/או עוצמת החיזוקים הוגברה שוב.

לאור אהבתו של עמית למשחק הכדורגל, הוחלט להשתמש במשחק ככלי לחיזוק כישוריו. ניתנו הזדמנויות להבקיע לשער ועמית זכה לשבחים על הצלחות. כשחווה תסכול (לדוגמה כאשר כדור נכנס לתוך השער שלו) הוא התרגז והתיישב על הספסל. הובהר לו כי פרישה היא הפסד טכני ובן זוגו למשחק ינצח. הוא חזר לשחק וזכה בשבחים על נחישותו ועל יכולתו להתגבר על התסכול שחווה. רוב השיעורים הסתיימו כאשר עמית מנצח וחש חוויית הצלחה. תחושה זו עוררה אצלו רצון להגיע לשיעור הבא.

בהדרגה התנסה עמית יותר ויותר גם במצבים שהיו עבורו מתסכלים. תחילה, תוכנן השיעור כך שיחווה יותר חוויית הצלחה ומעט חוויית של התמודדות עם הפסד או כישלון. לפני מצב מתסכל הייתה הכנה לגבי מה שעומד להתרחש ומה מצופה ממנו: "במשחק הזה אתה אולי תפסיד. נראה אם תצליח לקבל את ההפסד בצורה מכובדת". כשהצליח, זכה לחיזוקים - "איזה אמיץ אתה! הצלחת להתמודד בכבוד עם ההפסד!". לאט לאט, ההערכה העצמית שלו עלתה, חל שיפור בהתנהגותו, תגובות הזעם הלכו ופחתו פחתו, והצטמצם הצורך להכינו מראש לצפוי. בהדרגה הוא הצליח להתמודד עם מצבים אלו גם ללא הכנה מראש.

הפנמה של התנהגות באה לידי ביטוי בביצועה, ללא מחזקים חיצוניים ומידיים.

כדי לסייע להתרחשותה של הפנמה, יש לעבור בהדרגה לתזמוני חיזוק משתנים - עיתוי קבלת החיזוק - ולהגדיל בהדרגה את יחסי החיזוק - מספר ההתנהגויות הדרושות לקבלת חיזוק⁴.

בשלב ההפנמה, ההתנהלות מול עמית הייתה פחות מובנית. באופן הדרגתי ומבוקר, תזמוני החיזוקים הלך והתדלדל כמו גם יחסי החיזוקים, שהלכו והתרחקו. שינויים הדרגתיים אלו יצרו במצב בו עמית ידע שיקבל את החיזוק, אך לא ידע מתי יקבל אותו, זה עודד אותו להמשיך ולבצע את הדרישות...כי מתישהו החיזוק יגיע.

כך, לאט-לאט, ההפנמה של ההתנהגויות הנאותות במצבי תסכול התרחשה, התלות של עמית בחיזוקים חיצוניים פחתה, והוא והחל ליהנות מההצלחות עצמן - חיזוק פנימי.

הכללת השינוי

"הכללה מתרחשת כאשר שינוי בהתנהגות נשמר לאורך זמן לאחר שהתנאים הסביבתיים שגרמו להיווצרותו אינם עוד בתוקף, השינוי מופיע בסביבות אחרות מאלה בהן נלמד, ומיושם גם בהתנהגויות דומות, אך אחרות, שלא נלמדו ישירות".... "מידת הדמיון בין הסביבה אליה מוכללת ההתנהגות, לבין הסביבה בה היא נרכשה, תשפיע על איכות ההכללה"⁵.

בסופו של התהליך, הכללת ההתנהגות צריכה להתרחש בכמה מישורים.

א. מול אנשים שונים.

ב. תחת גירויים שונים.

ג. בסביבות שונות.

הכללה מול אנשים שונים ותחת גירויים שונים - לאחר מספר חודשים של מפגשים אישיים עמית היה בשל להשתלב בקבוצה פעילות גופנית מותאמת עם דגשים חברתיים, וצורף לקבוצת קטנה. מבחינת האווירה, קבוצות אלו דומות יותר לקבוצות ספורט אחרות בקהילה. ההערכה הייתה כי העבודה בקבוצה תאפשר לו לתרגל את המיומנויות ההתנהגותיות שרכש במפגשים האישיים, במצבים נוספים, תוך פיתוח נוסף של כישורים

4 אלדר, א. (2002). ניתוח יישומי של ההתנהגות, עמ' 123 ו 129.
5 שם, עמ' 279

חברתיים. עמית שולב בקבוצה של בני גילו. באמצעות הנחייה וחיזוקים חיוביים, הצליח להשתלב בקבוצה ונדרש ליישם את ההתנהגויות שרכש בהתמודד עם האתגרים החדשים שהשתלבות בקבוצה הציבה בפניו. סף התסכול שלו עלה והביטחון העצמי שלו התחזק.

הכללת השינוי לסביבות נוספות בחיי הילד - הכללת השינוי מחוץ לכותלי מרכז התנועה והספורט מחייבת שיתוף פעולה של ההורים ולעיתים גם של מטפלים ואנשים משמעותיים אחרים בסביבת הילד, כמו למשל צוות המערכת החינוכית. להורים תפקיד מכריע בהכללת ההתנהגויות החדשות לבית ולסביבות החברתיות שלו. ההבנה של ההורים מתי וכיצד נכון להגיב לילד היא המפתח המרכזי לשינוי עמוק ובעל משמעות לטווח ארוך, והטמעת ההתנהגויות החדשות בבית ומחוצה לו.

מקרה שני - תהליך עבודה עם ילד עם קשיים מוטוריים

דני, בן 4, הגיע למרכז תנועה וספורט עקב קושי גופני שבא לידי ביטוי במגוון רחב של פרמטרים: סרבול מוטורי ניכר, היפוטוניה (מתח שרירי נמוך) ומשקל יתר. דני התקשה בביצוע מיומנויות מוטוריות בסיסיות, לא אהב פעילות שהייתה כרוכה בתנועה, לא הצליח לשחק עם כדור והתקשה בשמירה על שיווי משקל.

בשלב מסוים, קיימה הגננת של דני שיחה עם ההורים, בה הבהירה כי הוא מפתח פערים ביחס לבני גילו, אינו משתתף בפעילויות המובנות בגן, מסרב לעשות את מה שמבקשים ממנו ומציק לילדים אחרים. ההורים חוו התנהגויות דומות בבית: התנגדויות לבצע מטלות כמו להיכנס להתקלה, לבוא לאכול, לאסוף צעצועים ואפילו לשחק משחקי קופסה.

פעמים רבות נוצרה בבית אווירה מתוחה, היו מריבות, דני הרבה לבכות ולצעוק. האב, שעסק בספורט, נהג להאיץ בדני לשחק עמו במשחקים ספורטיביים. דני הגיב לבקשות האב בבכי וצעקות וסירב באופן עקבי לשחק עם אביו. בגן הילדים נמנע דני מלקחת חלק בפעילויות גופניות. בגן המשחקים הוא הגביל את פעילותו למשחקים בארגז חול.

בהדרגה דני הרחיב את התנגדותו לשתף פעולה בכל המצבים בהם נדרש לעשות דברים שאיננו אוהב, גם כאשר לא היה לו קושי אובייקטיבי. הוא פיתח התנהגויות שמטרתן למנוע התמודדות עם מצבים קשים עבורו. כשנדרש לעשות משהו שלא רצה לעשות, התפרץ. באופן טבעי, הסביבה התייחסה להתפרצות, וכאשר המהומה נרגעה, והוא סוף-סוף שקט, לא התבקש לעשות את מה שהיה צריך לעשות מלכתחילה. תשומת הלב של הסביבה התמקדה בהתפרצות, והדרישה ההתחלתית - שבעקבותיה החלה ההתפרצות -

נשכחה. כך הצליח דני להימנע או לברוח ממה שנדרש ממנו שוב ושוב, וכל "הצלחה, כזו הראתה לו שהתנהלות זו משיגה את מטרותיו.

בנוסף להתנהגויות הבריחה וההימנעות, דני פיתח צורך בשליטה בסביבה, כדי לנסות למנוע מראש מצבים בהם הוא נדרש לבצע משימות לא אהודות. דני התקשה להתמודד עם שינויים ומעברים בין פעילויות ביומיום - אין לדעת מה יקרה ואם יצליח להתמודד עם מה שמצפה לו.

במצבים חברתיים התקשה לשמור על הכללים והחוקים במהלך משחק והרבה לשנות את החוקים אם ההפסד נראה בפתח. ווכחנות וניסיונות חוזרים ונשנים להציב תנאים לשיתוף הפעולה שלו, היו חלק מהכלים באמצעותם ניסה להבטיח שלא תהיינה הפתעות.

בעקבות התנהגותו דני לא נחשף לחוויות והתמודדויות של ילדים בני גילו ולא תרגל ולא התנסה באתגרים אופייניים לבני גילו. לא היו לדני חברים למשחק.

כל אלו הובילו, בין היתר, לפגיעה קשה בביטחון ובדימוי העצמי, הפחתה של התנסויות חברתיות והאטה של למידת כישורים חברתיים.

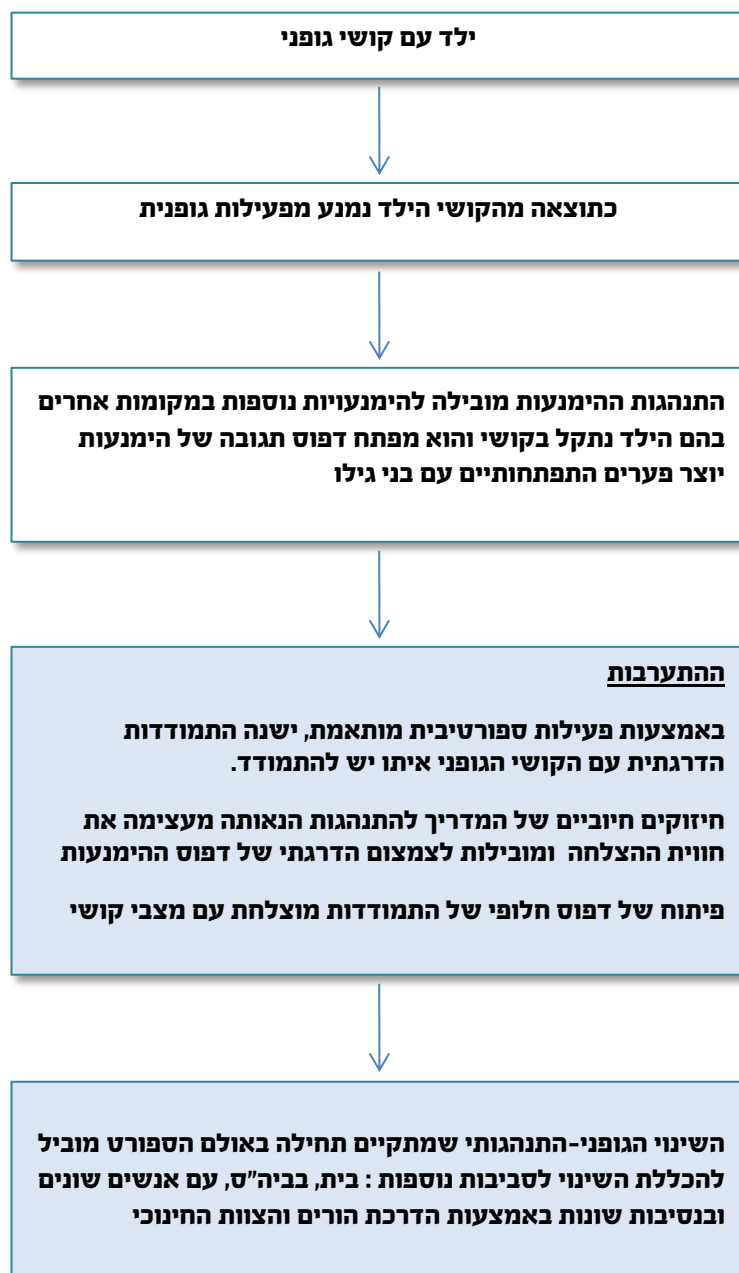
תחושת המקבלות וההשתייכות לקבוצת שווים, מאפשרת לילד (ולאדם בכלל) לפתח את הביטחון והדימוי העצמי, ומאפשרת לו את החוויה שהוא כמו כולם, "אחד מהחברה".

חוסר ההשתייכות וקבלה של לקבוצת שווים, גוררת אחריה, לרוב, תחושות ורגשות שליליות ומורכבות, ביניהן גם החרדה. התחושה ש"משהו לא בסדר איתי", "...אם לא מזמינים אותי לשחק, זה בגלל שאני לא מספיק טוב...", "הינה תחושה הגורמת לילד להיות חסר ביטחון ועם נטייה ניכרת לא לסמוך על עצמו.

דני הגיע למרכז התנועה והספורט של בית איזי שפירא. לאחר אבחון, הוא שולב בקבוצה קטנה בפעילות גופנית מותאמת. באבחון עלה כי לדני מיומנויות חברתיות בסיסיות סבירות ולכן יכול היה להשתלב בקבוצה.

בקבוצה, באו לידי ביטוי תגובותיו למצבים של תסכול וקושי: בכי, צעקות, סירוב לשתף פעולה והפסקת הפעילות. היה קושי רב להחזיר אותו לפעילות לאחר אירועים מסוג זה.

התרשים הבא ממחיש את התהליך שעבר דני ואת משמעות ההתערבות בתהליך:



התכנית כללה עבודה אישית בשילוב עם פעילות קבוצתית ונשענה על מספר עקרונות:

- **התמודדות עם משימות מוטוריות מותאמות ליכולותיו** - המשימות המוטוריות והגופניות שנבחרו היו משימות שכל הקבוצה התבקשה לבצע, ההוראות ניתנו ב"הנחיה פתוחה", המאפשרת שכל ביצוע יהיה מוצלח. לדוגמה: כדי לתרגל זריקת חפץ, ילדי הקבוצה התבקשו לזרוק את החפץ מבלי להגדיר את הכיוון או העוצמה של הזריקה, כך שכל זריקה תזכה בהצלחה. חוויות ההצלחה שדני חווה עם הצטרפותו לפעילות, הפחיתו את חששותיו מדרישות שלא יוכל לבצען פחת וחיזקו את נכונותו להשתתף בקבוצה. בהדרגה נוצר אמון בין דני למדריכה ושיתוף הפעולה בשיעור אפשר לו להתאמן ולהתחזק, וגם להצליח והתנהגויות הבריחה וההימנעות בשיעור התמעטו.
- **העלאה הדרגתית ומבוקרת של הדרישה בתחום המוטורי וההתנהגותי** - ככל שדני התנסה יותר בפעילויות מותאמות ליכולותיו, הוא חווה יותר הצלחות והתחזק גופנית ומוטורית. עם התחזקותו עלו ביצועיו, ובהדרגה ניתן היה להעלות את דרגות הקושי של המשימות שנדרש לבצע בתחום המוטורי תוך מתן עידוד מילולי רב וחיזוקים מתמשכים, ככל שביצועיו השתפרו פחתו רמת התמיכה המילולית ותדירות של החיזוקים (התאמת תדירות ועוצמת החיזוקים לרמת הקושי של הדרישה המוטורית). בתהליך, התחזקה יכולתו להתמודד באופן עצמאי ונאות.
- **מתן תמיכה פיזית ומילולית בהתאם לצורך** - בשל הקושי בשמירת שיווי משקל דני חשש מהליכה על הספסל. כדי לאזור אומץ וללכת על הספסל הגבוה, הוא היה זקוק ליד תומכת. התמיכה ניתנה באופן פיזי ומילולי. המדריך או מתנדב אחזו בידו בעת ההליכה. כאשר ביצעו השתפרו, עצם הנוכחות של המדריך וקירבתו הספיקו לדני כדי לבצע את המשימה, לא נדרשה תמיכה צמודה. החיזוקים החיוביים ניתנו לדני על עצם נכונותו להתמודד עם המשימה ללא כל קשר לאיכות הביצוע. באופן הדרגתי, הוגבה המשטח עליו היה צריך ללכת, ודני תרגל עמידה והליכה על בסיסים יציבים פחות וקיבל חיזוקים מותאמים על אומץ הלב ועל יכולתו להתמודד עם המשימה הקשה.
- **התמודדות נאותה עם מצבים מתסכלים/מאתגרים/לא אהודים** - הדרישה כלפי דני לא הייתה שיצליח בביצוע של המשימה, אלא שיבצעה, גם אם יתקשה או לא יצליח בביצוע. לדוגמה: דני התבקש לקפוץ בין חישוקים המונחים בשורה על הרצפה מבלי לגעת בהם, ונדרש להתאמן, מבלי להתעצבן, עד שיצליח במשימה. רמת הקושי של משימה זו הינה גבוהה עבור דני, ודורשת יכולת איפוק, תכנון והתארגנות, ומבחינה גופנית-מוטורית,

דורשת בין היתר ושיווי משקל דינמי. דני קיבל חיזוקים על עצם הביצוע של המשימה הקשה ועל ההתמדה בביצוע המשימה המאתגרת גם אם הביצוע לא היה מוצלח. " אתה ממשיך להתאמן, גם אם זה לא מצליח לך תמיד... כל הכבוד!".

■ שינוי התנהגות אחת גוררת אחריה שינוי של קבוצת ההתנהגויות דומות - ככל שדני התמודד בהצלחה עם מצבים מאתגרים, פחתו התדירות והעוצמה של התנהגויות הבריחה והימנעות ואת מקומן תפסה, אט-אט, היכולת להתנסות גם בפעילויות שבהן ההצלחה אינה מובטחת. במצבים אלו, הוא היה חוזר על משפטים כמו: "חשוב שאמשיך לנסות, בסוף אצליח!", ובמצבי הפסד למד לנשום 5 נשימות עמוקות בליווי תנועות ידיים, במקום להתפרץ בבכי. על כך קיבל חיזוקים מילוליים, כמו "כל הכבוד על האיפוק" או "יופי של שליטה עצמית!"

■ תפקידה של הקבוצה - קבוצת השווים אפשרה לדני ללמוד ולפתח בצורה חיובית ומוצלחת, את המיומנויות החברתיות. ככל שהתנהגותו במהלך הפעילות השתפרה, פחתו הווכחנות וההתפרצויות, הילדים החלו להתייחס אליו בצורה חיובית יותר, בחרו אותו למשחקים ואפילו עודדו אותו במצבי קושי. המקובלות וההשתייכות לקבוצת השווים אפשרו לו להתנסות במצבים חברתיים מגוונים. תחילה היה זקוק להדגמה ותווך בהתנהלות במצבים אלו (מול חבר, בפיתוח יכולת ויתור, הבלגה ואמפטיה ושאר התנהגויות חברתיות בסיסיות), אך לאחר אימון והתנסות פיתוח יכולות חדשות של התנהלות טובה יותר במצבים מורכבים כמו מצבי קונפליקט, תסכול וכדומה.

■ אבני דרך בתהליך - דני השתתף בפעילות קבוצתית מותאמת במשך כ-4 שנים. כחלק ממטרות הטיפול, ככל שהתחזק גופנית והיכולות המוטוריות שלו השתפרו, הוא עבר בין שלוש קבוצות שונות: (1) בשלב ראשון השתלב בקבוצה חלשה בתחום המוטורי וחזקה בתחום ההתנהגותי (2) בהמשך, שובץ בקבוצה חזקה יותר מוטורית גם אם תפקודה התנהגותי היה חלש מהקודמות. (3) לבסוף שולב בקבוצה חזקה יותר מוטורית והתנהגותית. בכל מעבר, הוא תרגל שוב ושוב בצורה מוצלחת, את התהליך של השתלבות בקבוצה, יצירת מקומו בה, הכרות הילדים ויצירת קשרים חברתיים חדשים.

■ הכללה - השינויים ההתנהגותיים שחלו בדני במסגרת הקבוצה החלו לבוא לידי ביטוי גם מחוץ לפעילות. ההורים דיווחו על ירידה משמעותית בהתפרצויות ובוויכוחים בבית ועל שיפור משמעותי בתפקודו בגן. גם בגן השעשועים, דני החל לשחק במגלשה ולעלות לגבהים במתקנים. בסוף השנה השלישית לטיפול, בהיותו בכיתה א', דני ביקש מאמו להצטרף לחוג קארטה, אליו הולכים עוד ילדים מכיתתו. השתלבותו בקבוצה הייתה מוצלחת, והוא ויצר לעצמו קבוצת שווים נוספת להשתלב בה.

מספר שנים לאחר שסיים את פעילותו בקבוצה הטיפולית בספורט, האם סיפרה שדני עדיין משתתף בחוג קראטה ובתנועת הצופים, הוא רכש קבוצת החברים שלו ומגלה יכולות גבוהות במקצועות הראליים בבית הספר. הוא אינו אוהד פעילות גופנית, אך השינוי ההתנהגותי נשמר.

המשותף לשני המקרים

למרות תהליך העבודה השונה בין שני המקרים ניתן לזהות מספר מאפיינים משותפים:

- למידת התנהגויות חדשות ושינויים בהתנהלות מתרחשים תחילה בסביבה מוגנת
- חשיבות של התאמת דרגות הקושי של הדרישה המוטורית וההתנהגותית ליכולות הילד והעלאת הדרגתיות של הדרישות עם התחזקות.
- התאמה סביבת הפעילות, כדי שתסייע ותתמוך בתהליך הטיפול.
- רמת הביטחון והערכה עצמית של הילד תלויים בכמות ואיכות הצלחותיו וכישלונותיו באותו תחום.
- הצלחות מועצמות בעזרת חיזוקים חיוביים ותשומת לב מבוקרת ומותאמת למצב.
- הקבוצה מאפשרת לתרגל ולשפר מיומנויות חברתיות

הדרכת הורים

הורים זקוקים להדרכה, תובנות וכלים במספר נושאים כדי שיוכלו להיות שותפים ותומכים בתהליכים שעובר ילדם.

חלק מהנושאים המרכזיים בהם הורים זקוקים לרוב להדרכה הם:

- שימוש רב יותר ומדויק יותר בחיזוק חיובי על התנהגויות רצויות.
- כיצד לחזק את הילד כאשר הוא מצליח להתמודד עם מצבי קושי ותסכול.
- הצבת גבולות מתוך הבנה כי ילדים זקוקים למסרים ברורים המגדירים מהי התנהגות רצויה ונאותה ומהי התנהגות שאינה רצויה ואינה נאותה.

במרכז התנועה והספורט של בית איזי שפירא הורים יכולים לקבל הדרכה במספר אופנים:

- **הדגמה** - ההורים יכולים לצפות בטלוויזיה במעגל סגור הנמצאת בחדר ההמתנה וללמוד מתגובות המדריך כיצד להגיב במצבים שונים.
- **שיח קצר** - המדריכים משוחחים בקצרה עם ההורים בתום השיעור.
- **מפגש תקופתי עם הורים** - המכוון לתת להם משוב על התקדמות הילד ולחשוב עמם כיצד יוכלו להכליל את השינוי גם בבית.

מקורות מומלצים

Skinner, B. F. (1974). About behaviorism. Alfred A

Skinner, B. F. (1974). Walden two. Hackett Publishing

אלדר, א. (1997). הוראה יעילה בחינוך הגופני. תל אביב: הוצאת תמוז עיצובים

אלדר, א. (2002). ניתוח יישומי של ההתנהגות. ישראל: ניתוח התנהגות